RECOVERY KERNEL

Serieshi yeZvinangwa Zvekufambira.

KUKURUWA KWEMITSETSE YEKUBATSIRA.

Bhioni, Dhizira, uye Kudzorwa.

No judgment. No shame as a framework. Just the mechanism — and what actually works.

Iri ndiyo chirwere chekuzvidiza chinonyanya kunetsa uye chinova nechido chakakosha.

Ndinotenda kuti zvinhu zvinofanira kuvhurwa uye kuzvishandisa munguva yakarurama.

Zvikonzerero zvekufamba zvekurarama zvine hutsinye zviri mudivi reICD-11 (WHO 2022). Mutsara we dopamine, kushandiswa kwezvirimwa zvinoshanda semishonga, uye kuwedzera kwezvinhu zvitsva - izvi ndezvembiyoloji. Kuponeswa kunoshandisa nzira dzakafanana nemamiriro ezvose ekurwara.

Section 1 — Bhaisikiyoloji Yekutanga.

THE CENTURION - Kuisiridza zvinhu zvekubereka ndimo imwe yemaitiro akakosha anogadzira dopamine munyama. Kugadzirwa kwevanhu kwakaratidza kuti izvi zvaita kudaro nekunyatsozvironga.

Kuisirira ndiyo nzira huru yekufamba kwekurarama kwemhando dzese. Kugadzirwa kwezvinhu (evolution) kwakatora mamiriyoni emakore kuti ikuwedzere kusvika kuita kuti zvive nyaya inogutsa uye inofanirwa kuitwa nguva dzose. Chido: kupinda kwe-dopamine kunoitika panguva yekuisirira uye yekufamba kwemurume nebvakure ndiyo imwe yemaitiro akakura ekupinda kwe-dopamine anozvishanduka mumuviri wemunhu. Izvi haisi chinhu chakanyorwa kana kukanganiswa. Ndicho chiratidzo chebhayoloji chinonyanya kufadza pakufamba kwekurarama.

Kunyatswa kwezvo zviri kuitika kunobvisa pfungwa dzekuranga kubva muchinzvimbo yezvinhu: iyo system yekushandisa mwoyo inogona kushandiswa nezvinhu zvinokonzera kushungurudzwa, uye iyo system iyi ndiyoiyocho inoshandiswa nevanhu vanonyangadza. Iyo system yakagadzirirwa kuva nemubayiro, asi inoshandiswa zvakanyanya. Nyaya haisi kuda kwacho. Nyaya nderi yechii chinogona kuitika kana kuda kwacho kusvikira pakunonzi "haisi nyaya yako".

1.1 — Mhuka Yekupfuura Yese Yechemistry.

Kemikari yenhare.	[Zvakaita panguva yekubereka]	Zvinoreva kuti zvinogona kuita ngozi kune vanhu vane zvido.
Dopamini - chinhu chinogona kudzidza kuti chiregei kana zvichida kuita.	Inowedzera zvakanyanya panguva yekufara. Inosvika pamubvunzo wekunyarara. Inogadzira hunhu hwakakosha hwekutoda - kufamba kuenda kunoita kuti ufanire kuzviita. Dopamine haisi kufara pachayo. Ndiyo motivation yekuenda kuchiratidzo chekufara.	Dopamine inokonzera kutsvaga —nguva yatinoshanda pakufamba nekurarama. Saka, kufunga nezvekushandisa zvinodhaka, muviri unowanzowana kuti dopamine inonakidza haichinake zvakare: chinhu chakanga chiri kuchinja dopamine yakakura kare kare, ikozvino hairambe kuitawo, saka anoda chinhu chinokonzera dopamine yakakura.
Opioids inokwana - chiratidzo chezoruzhinji.	Endorphini neenkephalini anobudiswa panguva uye mushure kwekusimbisa, zvichipa manzwiro akanakidza ekufara emunhu anotanga kusimbiswa. Dhizaini imwechete yemhando dzinogona kushandiswa nezvinhu zvinonzi opioids (seheroini neoxycodone) inoshandawo panguva yekusimbiswa, apo endorphini neenkephalini dziri mumuviri munhu dzichibudiswa.	Ndinobvaona kuti naltrexone, inyoka inopinzwa kushandiswa pakurapa zvido zvekurumwa doro uye zvinodhaka, ine matambudziko akaratidzwa ekusimbisa zvido zvekurara. Mugadziriro wezvinodaro zvinogona kuita kuti munhu arambe achida kurara, asi inogona kushandiswa nehutano hwemishonga hunofanira kushandiswawo pakurapa zvido zvekurumwa doro uye zvinodhaka.
Oksitokini - chiratidzo chekudzana.	Inokonzeredzwa panguva yekubata mumuviri, kusimbisa, uye kutarisa zvakare. Inogadzira kuda kufamba pamwe — kuda kuve pedyo nemunhu akakubatsira kuti iro hormone riwedzerwe. Oxytocin ndiyo inoshanda kuti zvekurara zviite kuti munhu abatanidzane nomumwe.	Zvakaitika kuti kufamba kwezvekubereka kunopesana nekunyarara-dzvene – kuona mafirimu erudzi rwevarume, kushanduka-shanda kwevanhu vasina kudyidzana zvine simba – zvinogona kukonzera kufa kana kuti kusimbiswa kwemwoyo pasina kubatwa kweoxytocin, izvo zvinofanira kuve zvinoitika muzvekubereka zvinobudirira. Zvinhu zvinowanikwa: dopamine neopioids zvinoshanda, asi

		kubatwa kweoxytocin hakuiti. Izvi zvinogona kukonzera kusava nechokwadi – munhu anenge akaita zvepakubereka asi asina kudyidzana zvine simba.
Vasopressin - chiratidzo yekubatanidzwa kwevanhu (kunyanya kune varume).	Inogara pamwe chete neoxytocin mukubatanidzwa kwevarume. Vasopressin inobatsirira kufunga kuti zvinhu zvinokosha kana uchitarisa mumwe munhu - "anoziva kuti uyu mudiwa wangu."	Kuisiriro yekubata varume vakawanda inogona kudzikisira mhinduro yevaporasini, zvinoita kuti uone zvikonzerwa apo kugadzirisa hukama kuburikidza nekubata kwezvirwere kunowedzera. Munhu ane makore anenge akashandiswa nezvekubata semano yekushandisa inogona kuva nematombo ekusangana nekukanganisika kwemamiriro ezvinhu.
Serotonini - chiratidzo yekuzadza.	Serotonini inogadzirwa mushure kwekusimbisa uye inoita basa mukugadzira "refractory period" - nguva yekuderera kwemufaro wekusexera inozotevera kufara. Iyi ndiyo "switch" yechisikigo inodzorera zvinhu kuwadzo.	Sezvakadaro nemhando ye"serotonin" muchikomba cheMDMA, kuita zviito zvekurara zvakawanda uye zvine hutsinye kunogona kudzikisa simba remhando ye"serotonin" inova sejecha rekudzingira—izvo zvinogona kukonzera kuti: * Muviri usatore nguva yakareba pakudzoka kuzvibatsiridzwa. * Kuda kuchinge chakadzika nekukurumidza. * Kuoma kwekunakidzwa nemhando yechero chiito chekurara chimwechete.

1.2 — Hunhu Hwekusiyana: Nei Kushandiswa Kwerombo Rakadaro Kusati Kunenge Nehunhu.

Saka nharo, kuenzwisiswa kuti zvinhu zvinenge zvakaita sekuita zvekusunungura, kushandisa midhiya, uye kutamba mitambo hadzina chinhu chinokonzera kusunungurwa kwakadai, asi kunyanya pakusvikirira kwezvekubatsirana, pane chinhu chinonzi "Coolidge Effect" chinoita kuti zvinhu zviite.

Efekiti yeCoolidge ndiyo mhinduro yezvakaitwa zvekurarama zvine zvinangwa (yakafuridzwa zvakadzidzisa, inowanikwa mumhando dzakasiyana-siyana) umo kudiwa kwekusangana nevanhu vanopesana kunovhenekedzwa nekubva kwaanoita

wechipfeko chitsva. Shumba yakuru yaenda kufa yava kushandiswa nemumwe, inogona kutanga zvakare kurarama zvinenge zvine zvinangwa kana kuti achangobva kuuya mumwe. Iyi haisi chinhu chinonyadzisa — ndeimwe nzira yekuzvarwa iyo inokubatsira kusvika kumhando dzakasiyana-siyana dzeDNA. Munzvimbo yechikadzi, yakanyanya kukwaniswa nemamiriro akaitika ekune vanhu vatsva. Mune mamiriro ezvekudigita, haina muganho.

Nenzwisiswa here kuti "Coolidge Effect" inzwi rinoreva zvinogona kuitika mune zvakawanda zvemaonero.	**Zvinoreva here mune zvakaitika zvemabhizinesi ekuridhi?**
Kufadza zvekubereka kunovhenekwa nekuuya kwevanhu vatsva uye chaiye. Izvi zvinoitika panguva dzakati-kati, uye zvinoregurirwa nemamiriro ekurapwa akatoitika, maitiro ehupfumi, uye nezvakaitika munguva yekubereka. Dhizaini yekuita kuti chido chisavhare inoshanda zvakanaka nekuti mhedzisiro itsva dzinowanikwa munyika chaiye hadzina kurongeka.	Zvinhu zvakaita sepornogirafi uye maapp ekurota anopa vanhu mikana yakawanda yekutarisa mufananidzo wevanhu vasina kukwanisa, uye izvi zvinogona kuitwa pasina kunetsa kwezvepakati. "Coolidge Effect" inoshanda pamwe chete nemifananidzo yatsva, mavhidhiyo, kana mapurofainzi - zvichiita kuti muropa we"dopamine" uwedzwe uye kusawedzerwa nekuda kwekuti mufananidzo wacho haambofi wakafanana. Iyi ndiyo "supranormal stimulus": chinhu chinonyanya kushanda uye chinoshanda kwenguva refu kupfuura chero chinhu rakafanirwa kuti ubodzi hwehutano hwemwoyo hutarisire.

Ita 2 — Chirwere Chekushandisa Zvekubereka Zvinoreva Kushanda: Chiiicho uye Chii Chisiri.

THE CENTURION — Kushandiswa kwepfungwa yakakwirisa haisi chirwere. Kusavhima kwehunyanzvi hwekudzoka kunenge chiri chiproblema.

Saka rekunzeva kusvika pakutadza kunyatsogadzirira zvinhu zvitatu: kuenda, zviito zvinotangwa, uye kana zviito izvo zvakajairika here. Saka inobata kutonga kwemunhu pachake uye nekuti zviito izvo anozviita anomutora kunonaka here, asi anoda kuzvichengeta asi haazvidi.

Iyi ndiyo nyaya yekufamba zvisina kunyarara zvine hukama nezvakanamatira (maererano nemitemo ye ICD-11).	**```text Izvi hazvifaniri kuve CSBD. ```**
* Hunhu hwekusadzingwa kwezvinangwa zvekubereka, kunyanya zvine hutsinye, kunyangwe uchida. * Kuzviita zvebhodho zvinoenderera mberi kunyangwe zvichikonzera kusagadzikana kwakakura, kukuvara kwezvimbuzi, ngozi yekurova, kana kushoma kwehutano hwemuviri. * Kuregeredza hutano, kuchenesa, zvikanganiso, kana zviito zusinganyanya kukosha nekuda we nguva nepfungwa dzinobhadharwa nezvekubereka kana kudzvina. * Zvinangwa zvebhodho zvaiitwa kwenguva refu (maererano nechirevo cheICD-11: mwedzi 6 kana kupfuura).	Kufarira zvekubereka kana kuita zvakawanda zvepakubereka izvo munhu anogona kuzvidzora uye asiri kukonzera ngozi. Miziva yekubereka isingawanzo asi inoitwa nevaya vanokwanisa kuvabvumidzana, uye isina kukonzera kusavenga kana ngozi kumunhu iyeye kana kune vamwe. Nguva yekuwandira kwekubereka inoshanduka mushure memakambofamba muhupenyu (kusangana nemubatsiro wechipfumbi, kuvadzoka kwemutano, kudzikiswa kwemaitiro) uye ichidzokera kunorma. Kusavenga kubereka mumwe mubvunzo - inogona kuve nharo yemubvunjo, asi haisi chirwere chekufarira zvekubereka.

2.1 — Marudzi Akasiyana-siyana

Chinzvimbo.	**Zvinenge zvaita semuenzaniso.**	**Maitiro ayo inogonaita izvi.**
Kushandiswa kwezvidhori	Kusetaidzwa kushandisa zviito izvi kunyange uchida	Mubvunzo wekushungurudzwa kwakanyanya: Zviratidzo

zvekupaza zvine hutsinye.	kudzikisira kana kumhara zvacho. Nguva yakashandiswa pachinyoranyo inosiyana nemamiriro akakosha, sokubata vamwe vanhu, kurarama. Kuenda kuchinyoranyo chinonyanya kusimba kuti uwanikane mufaro wakafanana newaungawanika nechinyoranyo chidiki, chakajairika. Kunzwa kushomeka kuita zvinangwa nemunhu chaiye, zvaiitwa panguva yekushandisa zvakawanda pachinyoranyo.	zvisingagumi zvitsva zvemaziso zvinokonzera kushanda kwe"Coolidge Effect" pasina kuti "satiation mechanism" iine basa. Dhopamine system yekutarisira inoshandiswa nguva dzese nechiratidzo chitsva, asi ichiramba isingazadzikire. Kudonha kwemamiriro emuviri kunokonza kushushikana kune zviratidzo zveupenyu chaihwi.
Kusvina kune vamwe vanhu.	Kukuvadza vanhu zvisina kunyatsoiswa, asi nekuda kwekunetsa kwemamiriro ezvinhu. Munhu anotsvaga mumwe, zviri kuitwa zvebanga, uye kufarira kwacho kunoparara pakarepo - zvichikonzera hutano husingperi. Kukonzera ngozi: kuita zviito zvinenge zvakaipisisa sezvo kufarira kwezviito zvisingakanganise zvinoitwa zviri kushanduka.	Kushandiswa kweiyi nzira yekubatsirwa, pamwe nehutano hwechiedza chinobva pakufarirwa kwemudzimai mutsva. Izvi zvinonzi "Coolidge Effect" muchimiro chayo chaiwo. Nguva yekuumbidzana (okisitoini) inogona kuderedzwa kana kuti ichipa kungofanira kwechidiki, uye iyi nzira yekushungurudzika inoita kuti ubate zvinhu zvinenge usina kufanirwa.
Kuisirira semano yekudzikamisa manzwiro.	Kushandiswa kwezviratidzo zvekubereka zvakasarudzika kuti dziite basa remamiriro akanaka – kushungurudzwa, kunyanya, kusavapo kwemwoyo, kusagadzikana, uye kutsamwa. Zviratidzo zvekubereka izvi zvinoshanda semishonga: zvinopa kugadzirira kwekanguva kubva mamiriro akanaka, uye zviri pachena kuti zvinofanira kushandiswa kazhinji kana marириro akaonekera.	Kukwezwa kwe receptor dzeopioid panguva yekufara kunogona kupa rugaro rwenguva pfupi kubva muzvitadzo zvinonyadzisa. Izvi ndizvo zvakafanana nemaitiro ekuvhiya neopioid kuti zvishandise kuzvibatsira nezvidambudziko zvepfungwa. Munhu ane ruzivo rekuti kuisiridzwa kwezvekubereka kunobvisa kushushikiswa kazhinji anozotarisira kuita izvozvo sezvakaita munhu ane kushushikiswa anoshandisa doro.
Kukonzanisa pachako zvakangoita chinhu chinodiwa, uye hazvabatane nekuona mufirimu	Kukonzwa kuda kurara zvakare-kare pasina kushandiswa kwezvinhu zvekufarira, uye izvi zvinongodiridza kufungidzisa nekuda kwekudonha kwezvimiro zveopioid uye	Kuzvitendera kwechipamwedo chekunakidzwa pasina chinhu chinobata kunze. Izvi kazhinji ndiyo nzira inonetsa zvikuru - zvichida nekuti inzvimbo yemushe, uye haisati

wekusex.	dopamine, kwete nekuda kwekuda kwezvekubereka kana kufarwa.	yabatanidzwa nezvinhu zvinobva kunze.

Sejecha 3 - Zvemagadziri zveMishonga uye Kushanda Kwayo kuita Zvinhu Zvinodiwa Zvekubatsira.

THE CENTURION - Zvinhu zvakafanana zvinogona kuita kuti munhu ave nehungwariso yekurapa uye zvakafanira, zvinogonawo kumutora achida chinhu chinonyadza.

Mhando yekugenetikana inowedzera ngozi yekutarisana nekuita zviito zvekurara zvine hutsinye inofanana zvakawanda nemhando yekugenetikana inowedzera ngozi yekutarisana nezvinhu uye mamwe matavi. Iyi haisi hanya — matavi ese anogona kusimbisa iyo circuit yekubatsira, uye kuita shanduko dzakafanana mune iyo circuit yekubatsira kunogadzira ngozi yezviito zvose izvi.

Sarudzo.	Maitiro.	Kudyidzo kweCSBD.
DRD2 A1 allele — Syndrome ye Kushoma.	40% yekuderera kwehuwandu hwe receptor yeD2. Zvinhu zvinoita kuti vanhu vafarire muupenyu hwavo - kudya, kubatana nevamwe, kuita zvekubudirira - anowanikidzwa mhinduro yakaderera ye dopamine kupfuura kwaanowana vamwe vane genotype yeA1/A2 kana A2/A2. Munhu uyu anorwiswa nguva dzese nekusavandudzika kwezviito zvinoita kuti vanhu vafarire.	Chidikanzo chinechinetsa, kusanganisira kuiswa kwezvinangwa zvekubatsirika zvakakura — kusanganisira hukana — inogadzirisa kukonzera kushoma kwedopamine kwaanobva allele yeA1. CSBD (Compulsive Sexual Behavior Disorder) yakaratidzwa kuve nemigumisiro yakaderera mumamiriro ezvakatswiri eDRD2 A1. Hukana hunopa dopamini yaireceptor isina kushanda inogona kukonzera zvakakwana kubva kuzvinangwa zvidiki.
COMT Val158Met — Hunhu hwevanhu vane simba.	Kukwirisa dopamaini zvakanyanya nekukurumidza. Kupinda kwepamusoro kunenge kuchapera, uye kupinda pasiwo kunenge kuchapera. Munhu ane "Warrior" anonzwa shanduko dzine simba pakati pezvekupinda pamusoro nedopamaini nekuuya pasi. Kushungurudzika kwekutsvaga chinhu chinotevera kunowedzerwa nekukwirisa zvakanyanya kwedopamaini	Kunyadzo yekufarira zvinhu zvinonyadzisa uye kuda kukunda vanhu inoshanduka kuita kutsvaga vafananidzo vazhinji (kusunga uye kuvhima, chinhu chinokonzera kuti dopamaini muropa iwedzere). Inogonawo kushanduka kuita kusimudzira zvinangwa zvekushandisa zvinyorwa zvinonyadzisa (kuda zvinhu zvitsva uye zvinonyadzisa kuti zvikwanise kupinzwa dopamaini

	yacho.	inenge ichibva).
MTHFR C677T homozygous.	Kuderera kweBH4 kunonakidza kuumbwa kwedopamine ne serotonin. Kushoma kwe serotonin ndiyo inonyanya kukosha pano - serotonin inzvimbo yekuzorora. Kushoma kwe serotonin kunoreva kushoma kuzorora, uye izvi zvinoreva kuti nguva yekudzokera kune zvinhu zvakanga zvaitwa (refractory period) inenge pfupi uye kuda kuchinja kunobuda nekukurumira.	Munhu ane gene yeMTHFR uye anenge akanganisa kuita serotonin inogona kuzoramba achida zvakanyanya mushure sekubatsirana zvekubereka. Kushandiswa kwezvinangwa, kunyudza kwepfungwa pasi, nekudzoka kwemufaro mune ramangwana - izvi zvinokonzerwa nekurambana kwe serotonin. Kurapwa ne5-MTHF inobatsira zvakananga nezvidzidzo iyi nokubatsira kuita serotonin.
MAO-A (Monoamine Oxidase A) - jena rekudzora manzwiro.	MAO-A inogadzirisa serotonin uye dopamine. Dzimwe mhando dzeMAO-A dzinogona kuita kuti zvinhu zviite nezvinhu zvinoverengeterwa, zvakadai sekuti: kupora serotonin (kuva ne serotonin shoma, kushandiswa kwehunhu) kana kuti kusaita basa (kusava nechokwadi nezvekushanda kwemahara). Mhando yeMAO-A isingabude nemariro inonzi "low-activity MAO-A variant" inowanikwa nevamwe vanhu uye inoonekwa sechinangwa chekuti vanhu vave nehunhu husingaderere uye kushandiswa kwehunhu.	Kuseta kweMAO-A kwakadzikira kunowanikwa kazhinji mune vanhu vane zviito zvekusadzingiswa, kusanganisira CSBD. Iyi sarudzo yekusadzingiswa - kushandisa zvido zvekubereka pasina kuvhunduka sezvaanogona kuita serotonin yakakwira - inosimbiswa zvishoma neMAO-A.

Sezheni re4 - Mhepo Yetsamama: Nei Tsamama Ichikubata Zvimwe.

THE CENTURION - Kusuru Zvinonyanya Kunetsa Kunobva Kuzvitendeza, Uye Izvi Zinogona Kuita Kuti Zvionekwe Pachinzvimbo Inofukidzirwa. Kutengesesa Ndiyo Isodziyo Yemaitiro Ekusexera Anoperekedzwa Nezvakanyanya.

Kuzvimiririra zvekubereka kunogona kuva chirwere chinonyanya kushungurudzwa uye kunyanya kusvibiswa, asi vanhu vashoma vane zvavanoita kuti vasvike kwavari. Kusiyana pakati pevakatadza kuzvivanza nekuti vane chirwere ichi nevanoshanda kutsvaga rubatsiro runenge rudiki kupfuura yero imwe yechirwere chinonyanya kushungurudzwa. Izvi zvinobva pachisungo - chisungo chakakosha uye chakanyanya, chinosvibiswa zvakanyanya mumamirwo akawanda.

Kusuru kwezvinonyadzisa kunowedzera pachayo uye kunopesana nekubudirira.

SPIRITI YEKUTUKWA.

1. Zvinongoita kuti munhu ave nemitano inoreva kuti anoda kuzviita zvakare nekare.
2. Kunenge zvakaita kuti munhu azvitambe—"Chii chakanganisa neni, nei ndisingaite kudzima."
3. Kushungurudzwa kunounza kusuruva yemweya (kusagadzikana, kurwadziwa, kuzvitakajisa).
4. Kunyengedzwa kunogona kuva imwe yemhinduro inoshanda zvikuru duku rematambudziko emanzwiro (kusimbisa mapoinzi eopioidhi).

Zvakaitika zvakazotora nguva kuti zvikwaniswe, asi zvinoratidza kuti zvaifanira kuitwa.

6. Kusuru kwakadaro kunetsa zvikuru. Kuchena kwezvinhu kunowedzera. Kusungwa kunowedzera. Zvido izvi ndizvo chete zvinoita kuti munhu azvitambe mumamiriro ekusungwa uye kusuruva.

Kusuru kwekusadaro hakaderedzi zvinangwa zvekuita zvinhu zvisiri njodzi sezvakataurwa. Kusuru kunowedzera kusagadzikana kwemwoyo, uye izvozvi zvinogona kuita kuti munhu asadzike. Kusuru ndiyo inzira inogara ichichengeta hutano husingaite.

Haisi chirevo chekuti zviito izvi zvakanaka kana kuti mhedzisiro dzacho dzinofanira kudzikiswa. Ndicho cherekuziva nezve nzira: kushungurudzwa seiyo nzira yekutarisira nyaya dzekusarudza zvebanga inopesawo midziyo, uye inoita kuti zvinhu zviwedzwe. Nzira yakanaka ndeyekubvisa kushungurudzwa kubva mufambiro wacho, uye kutarisira zviito izvo semamirongero emwoyo nemuviri.

4.1 — Kuchena sezvo iri chinhu chinogadzirisa.

Kufinyidzira inochengeta zviito zvekurara zvine hutsinye kuburikidza nemaitiro akawanda.

- Chinhu chiri zvakanyanya kufuridzira haigone kushandiswa—zviito zvinofanirwa kuvhunzurudzwa nemunhu wese anobatanidzwa uye vanobatsira haigoni kucherechedzwa, kupikiswa, kana kuitirwa mune yechokwadi yekubatsira. Chinhu chiri zvakanyanya kufuridzira chinogara mumhenderekedzo apo chinoita kuti chive chakakura.
- Hupfano husingaratidzwa hunodhaka simba remanzwiro - kuchengeta zvitendero zvebanga uye zvazvinhu zvekushandisa zvinoda simba rakakura remanzwiro, sezvo simba iroro raigona kushandiswa pakubudirira mune zvirongwa zvekuchinja. Munhu anenge ari kutsvaga kuchengeta chikonzero chakafukidza haagoni kuzvipira zvizere mukushanda kwekusimbisa upenyu hwake hutsva.
- Kuvengwa kunobvumira kuti zvinhu zvisatarisirwe – chinhu chakakosha chaunganzwisisisa kuti chibatsire munhu achida kuchinja maitiro ake anenge akanyadzisa ndiyo kuve nechipo chekuti ane vanhu vanomuziva. Munhu ane maitiro anenge akanyadzisa uye haazive kana ani zvake, haana chinhu chinomuenzanisa nemaitiro ake.
- Kukuvhunduka nekutapwa - Kukurudzira kunobva pakubviswa kwezvikonzo zvekushumiswa zvakachengetedzwa kwenguva refu kunogona kukonzera mwoyo unorwadza kumweya kuvanhu vanoita kuti vanyatsozviita (kukuvara nekutengeswa). Kureba kwekuzvibata, inokonzera kukuvadzika kwakakura.

Sezheni 5 - Kunhu Kwehutsinidzwa.

THE CENTURION - Iri ndangariro inonzi "The Centurion" inzvimbo yekutsvaira inokonzera zvakawanda zvinenge zvaitwa nemunhu. Inoda kuti tizvitonge zvine chokwadi, asi tisati titaura chinhu chekuti ndeipi.

Zvikonzerero zvekudyiwa zvakanyanya, kunyanya kusuruwira, asiwo kushungurudzwa kwemuviri, kuderera kwezvinhu, uye kusavheneka mumba, kazhinji kazhinji inowanikwa kuvanhu vanogona kuita zvikonzerero zvekusunungura zvakanyanya. Kune akawanda mamwe matanho anobatanidza izvi, asi haisi zvese zvinokonzera uye hazvisi zvese zvaunofanira kuziva. Asi inonyanya kukosha kuti vatauri vehutano vatange kuona iyi nyaya.

Maitiro.	Zvinobvisa ngozi yekukuvadzika kwehutano hwehunyanzvi.	Kurapa kunogona kuita kuti...
Kukanganiswa kwekurarama kwakanga	Kana kuita zviridzwa zvekurara zvakaitika	Therapi yehutano inozivikanwa nekubatsira

kuchinja maitiro ekubata zvinhu, uye kuita kuti kuzvidaira kunge kufa.	mumamiriro akaipa munguva yekukura, kunyatsoshandiswa kwehutano hwemwoyo (neurological association) pakati pekufara kwezviridzwa uye mhinduro yemamiriro akaipa (hyperarousal, kushungurudzika, kusanganisa kufara nechainge chava munhu) inogona kukonzerwa zvakadzika. Munhu anogona kuedza kuita zviridzwa zvekurara kuti azvione uye aongorore mhirizhonga yaainge akatambura nayo asi isati yabudirira kuzvidzisa. Kunyatsoshandiswa kwezviridzwa zvekurara kunobva kubva pakunetsa kwemhirizhonga yacho pachayo.	vanhu vakanyanya kushungurudzika (seEMDR, somatic experiencing, trauma-informed CBT) inofanirwa kushandiswa pamwe neiyo nzira yekutarisira zviito. Kutarisira zviito chete pasina kuvadzidzisa kuti vaone zvakaitwa kunyonganisa zvinongoita kuti zvinhu zvive zvakanaka kwenguva pfupi, asi hazviongonetse chikonzero chezvakanyanya kushungurudzika.
Kuderera kwezvakaitika uye kuudzidza zvinhu zvekubata manzwiro.	Vana vasina kugadziriswa zvinodiwa zvepfungwa nevabatsiri avo vanodzidza kunyatsoona zvinhu zvinovakonzera kusagadzikana nekuita zvimwe zviito. Kana kuita zvekubereka kwapotsanangurwa sechimiro chekuyananisa manzwiro, - chinhu chinowanzoitika panguva yekukura - chinoshanda semamiriro ekutarisira kusagadzikana nekuda kusingawanikwi kwebasa revabatsiri.	Munhu ane sarudzo yekushandisa kuisiridzwa zvekurarama kuti ave nechitarisiko chekunyaradza panguva imwechete apo asati azvipira kumamwe mararamiro ekunyaradza, anofanira kuita zvimwe zviyero zvekunyaradza - haisi kungorega kuisiridzwa kwekurarama pasina chinhinja.
Kuderera kwekubatanidzwa uye mitemo yekutya/kusavimba.	Kusangana kwehutano husingaite (kusvetuka kana kusavimba) kunogona kuita kuti huve nemaitiro akasiyana-siyana erubango. Kusavimba kunokonzera kuda kuzvitsvakurudzira nguva dzese kubudiriro rwemimwe, zvakakosha	Therapi yekutarisira zvinhu zvinoreva nyaya dzinobatanidza vanhu. CSBD ndiyo chiratidzo chemaonero ekubatanidzwa - kushandura maonero akaita, unoshandura basa rezviito.

	kuti vasvetuke. Kusavimba kunogona kukonzera maitiro erubango pasina kuvaka hukama hwemwoyo -- hukama hwekunyatsoteerana hunogona kuita kuti munhu ave nemufaro, asi hunopfuura nekuda kwezvimwe zvinhu zvinenge achiita.	

Chinhu chinonyanya kukosha: Hamafu yese ane CSBD havatongogoni kuve vane nyaya dzekutambura. Vakawanda havana. Kana painenge pachiitika nyaya yekutambura, inonyanya kushanduka uye inofanirwa kuitiswa zvizvo. Kana pasina, haifanirwe kufungira kana kuvhomerwa kuti ichiito mumamiriro ekliniki. Bhaioyoloji yacho chete - kusagadzikana kwekusimbisa, Coolidge Effect, kutenderera kwe dopamine/opioid - inokwana kuita CSBD pasina nyaya yekutambura sechimwe chinangwa.

Sezheni 6 - Pfomati Yakakosha Kune Zvinhu Zveporno.

THE CENTURION - Porno inzvimbo yekukwezva inyaya yakakura kupfuura zvimwe zvinogona kukwezva mwoyo, uye inonyanya kushanda kupfuura chero chinhu chaive nechokwadi chekuti mwoyo wedu anozotarisira.

Kushandiswa kwezvinhu zvekufarira zvine hutsinye ndiyo nyaya inonyanya kuonekwa yekuyangarara kwekufarira mune mamiriro ezvazvino ekurapa. Internet yakaita kuti zvinhu zvekuita sevarume nevakadzi, zvakawanda uye zvitsva, zviwanikwe pasina mubhadharo uye pasina ngozi yepamoyo, - izvo zvinoita kuti "Coolidge Effect" iwane simba nguva dzese, nyaya iyo yakanga isiri pachena mumamiriro ezvakatangwa emunhu. Muviri wepwere hauna kugadzirirwa kuwana ruzivo rwakadai rakawanda.

6.1 — Mhedziso Yechisikigo Inogona Kuita Nekushandisa Zvinhu Zvekufarira Zvinonyanya.

Mhedzo.	Maitiro.	Zviratidzo zvekurapa.
Kuderera basa remusoro wekunakidzwa sekusingaite.	Kusimbiswa kazhinji kweiyo system ye dopamine inova nechokwadi chekuti inoita kufamba pasi kwezvinangwa, zvakafanana nezvaunoitwa nehutano hwekushandisa zviduku. Chinhu chakaita kuti munhu ave nemufaro wepamusoro munguva yekutanga, munguva yakatevera chinoita kuti aonekane asingabatsiri. Munhu anogona kuzotora zvimwe zviyero zvitsva kana zvekunetsa kuti agone kuwana kufara kwaaive nawo kare.	Maitiro ekushanduka: munhu anotanga nezvinhu zvidiki uye anenge achienda kunhengo dzinonyanya kuipa, ari kutarisa kufamba kwekusanzwa/kutadza kwakakosha kwaanowanikwa mumamirwo ekurwara nehutsinye. Kushanduka uku hakusi nyaya yekamero - nderokuderera kwezviratidzo.
Kuderera kwekusimbiswa kwemamiriro ekubatsirana nemumwe.	Muzira wepamusoro unogadzirisa kuti ubatsirane nezvakakosha zvemaererano ekufamba kwezvemifananidzo, zvitsva, zvisina kukonzera kusagadzikana, uye zvisingagumi. Vamwe vanhu havasi zvakanyanya kutsva	Kusangana nekukonjestwa kwezvirume vaduku, kunyanya panguva yekubatsirana sekuse*x, asi kwete panguva yekutarisa mafirimu eruzhinji, zvakanyorwa mune vamwe vanhu vane nyaya dzekuropa. Izvi zvinobva mumamiriro

	seimafananidzo, havatengeki nekungodaira, uye anoda kudyidzana nemazano nemwoyo, chinhu chisingawanikwe muzvifananidzo zvepornogirafi. Kushanduka kwekusagadzikana kwemuzira wepamusoro kunogona kuita kuti kufara kwakanga kwakangofanira kugadzwa nekufamba nezvamwe vanhu zvikashata.	ezvinhu emuviri, kwete ekupenya. Mutsara wekunakidzwa wakagadziriswa kuti uone zvinhu zvimwe chete, uye iwo mavhidhiyo eruzhinji anogona kuita izvozvo.
Kukanganiswa kwechipwere chepfurendiri (prefrontal cortex) kunogona kukonzera dambudziko mukudzorera zvido.	Kushandiswa kwezvidhori zvekuparadza zvakawanda kunowanikwa kuti kunokonzeresa kudzikira kwemubvumbi weprefrontal cortex uye kudzikira kwehunhu hwekudyidzana pakati peprefrontal cortex ne limbic system mune mikana yekufuridzirwa yemishonga. Izvi zvinofanana nezvakaitika kuvanhu vanonyengerera. Prefrontal cortex inopa "bheji" rekumisa. Kana iyo prefrontal cortex isina kushanda zvakanaka, masisitimu e limbic anozvionawo, asi havarege kuzvidya.	Munhu anotaura kuda kurega kushandisa zvakanyangadza asi asikwanisi—anoda kurega, anotanga kurega, asi anodzoka kushandisa—anoongorora kusava nechokwadi kwehutungamwari hwechipwere. Haisi kutadza kwemufaro. Iri ndiyo mhedziso yechimiro chemuropa inoratidzirwa nekuwedzera zvakanyanya pane circuit yekutonga.

6.2 — Bhidhi Rekudzorerwa Kubva Kumapuranga.

Chirevo chemufananidzo: Chengetedza zvinoreva kuti "kuregerera" panguva yekutanga. Kune vanhu vakawanda vari muchikwereti chekuregerera kubva mufananidzo, "kuregerera" zvinoreva: kushandisa fananidzo zvakazvo (maererano nemifananidzo kana mashoko erudzi rwezvekubereka) anenge achishandiswa nekuda kwekusimbiswa. Chirevo ichi chinobvumira kuti kuomesa muviri pasina kushandisa fananidzo zvakave mubvunzo wekuita, uye mumwe mumwe anotarisana nayo nemamiriro ake ekaregerera uye nepfungwa dzake.

- Software yekubata zano: Covenant Eyes, Bark, Circle, kana zvimwe zvinogona kuchenesa mazvenyaya epaporonografi kana kudzosa mashoko ekuyera kuumwe munhu ane basa rekubata. Munhu ane basa rekubata anoziva kuti muripo ari kushanda pazvo. Mutsigiri wekuchenjerere unoshandiswa, saka zvinhu zvinobviswa. Software yakaisirwa uye email

yemunhu ane basa rekubata yakanyorwa usati watanga kuzotarisana nechido chekupora, kwete panguva yaicho chido chakaitika.

- Kusiyiwa kunonetsa: Bvisa browser yemobhayili kubva pafoni kana foni ichiri chinhu chinonyanya kushandiswa. Sarudza komputa yacho uiyise murumwe rwizi rwemba kana komputa ichiri chinhu chinonyanya kushandiswa. Dzisa chikonzero chekutarisa zvakanyarara - zviito zvekuita zvakadai zvinogadzirira pakunyara uye zvinodzikira pazvakaratidzwa.
- Kufamba nechido: Chido chekushandisa mafirimu ereruzhinji chinenge chakakura uye chichidzikira mumaminiti angangoita 15-30 kana usina kushandisa. Kuudzwa kuti uone chido ichocho pasina kushandisa – kufamba nechido, panze pekutarisira – inzvimbo huru yekufunda kwevanhu vanoda kubvisa zvinhu zveruzhinji. Mutsigiro wese we20 maminiti unogona kukubatsira kuti uve nehutano hwakanaka hwekuona chido, uye izvozvo zvinoderedza simba rechido iro panguva yacho.
- Kudhura nemvura zvinotonhora kana kushandiswa kwemvura zvinotonhora pachiso: Hunhu hwekushandisa mvura zvinotonhora hunobudirira nekuti hunonyudza "diving reflex" uye mhinduro ye norepinephrine, zvinhu izvi zvinoderedza "seeking state" inoitwa ne dopamine. Izvi zvinoshanda nekuti zvinobudirira pamamiriro emuviri, kwete nekuda kwekunyatsofunga.
- Mwedzi masere: Kuchengeta zvido zvekufamba kwevanhu kunoongorora kushandiswa kwezvinhu zvinonyadzisa kunoratidza kuti nguva dzekurega kushandisa zvinhu izvi, dzichiri padyo nemwedzi masere, ndidzo dzinofanirwa kuwanikwa pamberi pekutanga kudzoka kwemaitiro akanyadziswa, kusvikira maitiro auye ekubatsirika anogona kupindira zvakare. Nguva yemwedzi masere inzotangamira yekuregerera, asi haisi kupera kwezvese.

Sezheni 7 - Dhizaini yekudzorerwa.

THE CENTURION - Inzira yekurapa inofanana neyemamwe acho mashandiro ekutadza, asi ine chinhu chakapedzwa: Kuchengetedza kunofanirwa kuve pachena.

7.1 — Kuchengeta Zvinoreva Kuti "Kuzvimirira Mune Zvakaringana."

Saka kusiyana nechirwere chekushandisa zvinodhaka, uko kunze kwekushandiswa zvinhu izvi kunofanira kuve pachena (kusashandisa chinhu), kuchengetedzwa kwehutano hwechiremekedzo hunofanirwa kuzvimiririrwa nemunhu wacho. Kuchengetedzwa kwehutano hwechiremekedzo hunofanirwa kuvhurwa nepfungwa yemunhu, uye zvakajairika kuti izvi zvikaitwe nevashanditsi—izvo zvinoratidza:

Chii chinofanira kutsanangurwa?	**Zvinangwa zvekudzidzisa:** *** Kunzwisisa zvinhu zvakakosha.** *** Kuita sarudzo dzine hungwariso.** *** Kushandisa ruzivo.** *** Kubatsira vamwe.** **Maitiro ekudzidzisa:** *** Zvirevo.** *** Mitemo.** *** Magadziridzo.** *** Kutarisa.** **Zvakakosha:** *** Kunyoresa.** *** Kupindira.** *** Kusimbiswa.** *** Kubatsirwa.**	**Nechii kuti zvinhu zvinofanira kuve pachena.**
Zvakakosha kuti tizive zviito zvakakosha - matanho akajairika ayo anoratidza kuti munhu ari kuuya kumusiyano.	Kune zvinhu zvinofanira kuitwa kana munhu akaita chirwere chekushandisa pornogirafi, kufunga nezvekufamba nevanhu, kana kushandisa seksi kuti abatsire mwoyo:	Zviito zvinoratidza kuti munhu asiri wekunyaradza zvinogona kuziviswa zvakajeka uye kunobvumirwa kana kusabvumirwa mune yese nzira. "Kusaita zviito zvekushoropodzwa" hakusi

	* Porinografi: Usashandise porinografi. * Kufamba nevanhu: Usafambe nevamwe vanhu pasina kuziva, kana usati watova nemubvunzo wakakwana. * Seksi: Usashandise seksi kuti ubatsire mwoyo wako.	tsananguro - inonyanya kushata kuitika. "Kusashandisa mafirimu erunyenganyenga, kusarisira kuapplication dzekufamba nemunhu apo nguva yapfuura 9pm" ndiye unoratidza zvinofanira kuitwa.
Zvekuyita zvinoitwa mumidziro yemwedunjo – zviito zvisiri kuchema kwechipoi pachayo asi zvinonyanya kukonzera kuti munhu adzokere kumamiriro akadaro.	Kugara wega muchivakwa pasina mumwe anozviona. Kushandisa vamwe maakaunti emapuranga ezenso. Kuva munzvimbo dzakajairwa pasina hurongwa. Aya ndiwo matanho ayo anowanzoitika asati yatanga kuita zviito zvine ngozi, asi haasi zvekusanzwisisisa.	Kunzwisiswa kuti kuziva zvinhu zvinokonzera kusavapo kwezvimiro zakanaka kunobvumira munhu kuzviziva apo ari munzvimbo inogona kutungamira kumutadzo – uye kuita chinhambidzo usati watadza, kwete panguva yekutadza.
Zvekuyera zvinobatsira - kuita zvekurarama zvinoenderana nemutauro weumwe munhu uye zvinoona kuti kurarama kwakanaka.	Kuisirwa nevanhu vaive vakaroorana. Kuisirwa pachake pasina kuvhiringidzika nemafirimu erudzi rwacho (kana izvozvo zviri mukati mepfungwa yemunhu). Zvido zvinobatsira pakuroora. Kushanda kwezvaro zvemuviri kwaisagona kuita kuti munhu ave nepfungwa yekuisirwa nguva dzese.	Kuurasa hakuri nezvekubvisa zvinofungira. Ndizve kuwana simba rekuzvidzora pachako pane zvakaita sezviri kufungirwa. Gurukota repamwendo rinoratidza kuti zvinhu zvaunofanira kuzviita kuti ubudirire, kuitira kuti urasa uende kupfungwa dzakanaka, kwete kungoderedza matambudziko.

7.2 — Zvinodiwa zvekuwedzera kuti zvibatsire vanhu vane CSBD.

Supplement	Dosi.	Nguva.	Nezvishano.
NAC (N-Acetyl Cysteine) - chinhu chinonyanya kukosha chekunyoresa kunobatsira zvinangwa.	600mg kazhinji kamwechete pazuva.	Mangwanani nemangwana.	NAC inovadzisa homeostasis ye-glutamate munzvimbo dze nucleus accumbens uye prefrontal cortex – kusava kwakaringana kwakadai kunodzorera zvinokonzera kutendeseka. Zvidzidzo

			zvekurapa zvakaratidza kuti NAC inobvisa zviito zvekutendeseka mune zvinhu zvekufambira, trichotillomania, uye kushandisa chinhu chinonhuwirira. Mhedzisiro yekunyatsoiswa kwe-glutamate inodzikisira kunetsa kwekutendeseka pasina kukonzera kururama kana kuderedza simba remhando dzekubatsirwa.
5-MTHF - inobatsira mukugadzirwa kwemutano.	400-1000 mcg	Mangwanani.	Systemu ye serotonin inzwa yekuzorora - switch yechisimbiso yemaitiro erudo. Kuvarume vane MTHFR homozygous, kushoma kwekuita kwe serotonin kunodaro kuti nguva yekudzoka kune imwe nhungwirike ichidiki uye kufamba kwemufaro kuchinje zvakanyanya. 5-MTHF inobatsira zvinobudirira mushanduko ye serotonin iyo inoita kuti munhu azorore.
Zinki - inobatsira pakubudirwa kwehormoni ye-testosterone neye-oxytocin.	15-30mg nezuva, uchidya.	Manheru.	Zinki inzvimbo yakakosha mukubvisa zvinhu mumuviri zvinobva pachikafu, uye inonyanya kushandiswa nemakemikari ayo anogadzira uye anoshandisa hormone inonzi oxytocin. Hormone yemitestosterone inoshanda zvakanaka inobatsira kuti chido chekufamba nevanhu chive chakajairwa (hachisi kupfuura). Kushandiswa kweoxytocin kunobatsira kuita kuti vanhu vabatane, asi kutambanuka kwezvekusexera kunogona kukanganisa izvi.
Magnesium Glycinate.	400mg yemutano.	Manheru.	Mubvunzo wekugadzirwa kweoksitociini. Chikamu cheglycine ndicho chinobatsira muNMDA, uye chinochinja nzira yekushandiswa kweglutamate pamwe neNAC. Mhedzisiro yekuzorora inogona kuuya kubva kumagnesium glycinate, iyo inoderedza kushungurudzika

			kunoita kuti vanhu vashandise zvekubereka sevharafu yekudzikamisa zvinhu.
Vitamin D3	2000-4000 IU	Mangwanani nemombe.	Kusiyiwa kwevitamin D kunowanzoitika nekuderera mwekurongeka kwemamiriro emoyo uye kudzikira kwekudzora. Maererano, zvinoreva kuti ma receptor evitamin D aripo pamusoro peprefrontal cortex - iyo nzvimbo inodzorera zvinhu, iyo inopa "bheji" rekumisa. Kusiyiwa kwakadaro kunoparadzira simba re prefrontal, uye izvozvo zvinodiwa pakudzorerana kubva muzvido zvekusexa zvinoshanda.

7.3 — Zvinhu Zvekurapa Zvenyaya.

CSBD ine varimi vakadzidziswa zvakakosha, avo vanoshandira zvinenge zvisingawanikwe mumamiriro ezvitorongo zvekurapa.

- CSAT (Vakadzi Vakanyoreswa veKutarisira Kutsva): vanogara vane kudzidzisa kwakakosha mukurapa zvinhu zvinokonzera kushandiswa kwezvekubereka. Nyorera CSAT pa iitap.com.
- Sex Addicts Anonymous (SAA): chirongwa chematanho gumi nemakumi maviri chakakosha pakutarisira zviito zvekurara zvinonyadzisa, uye chinoita kuti zvinhu zvekusununguka zviwedzere kupfuura mamwe mapurogiramu e12-step. Nhomoni iyi inoziva zvinhu zvinoitwa nevamwe vanhu uye haisi kuvatengesi.
- SMART Recovery: nzira yekurapa inobva pachinzvimbo chekuita uye inoshanda, haishandisi modhi ye "zvakaitwa zvana12". Inowanikwa kune vanhu avo mamwe mafungiro ekutenda havawanakire.
- Vakadzi kana varume vanogara nevashakisi: Kana pane mumwe murume kana mukadzi akanganwa uye akarwadza nekuda kwezviito zveushakisi zvaanenge azviona, iye uyu anoda rubatsiro rwake—COSA (Co-Sex Addicts Anonymous), SANON, kana kuti kurapwa kwega kwegorekana nevhakadzi vanodzidzira nezve CSAT. Kukanganwa kwevamwe vanhu kunenge chakaitika uye kunoda kurapwa kwayo pachayo, kusiri pamwe chete nekurapa kwevanhu vaviri.

Section 8 - Dhizira Yechokwadi Yehutano Hwezvirume.

THE CENTURION - Kutarisa hakusi kufa zvachose kwezvekubereka. Kunyanya, kutarisa ndekukwanisa kuzadzisa zvinodiwa nemuviri uye mupfungwa nezvekubereka, uye kuita izvozvo netsitsi uye nekunzwisisa.

Iri basa rinoratidza zvinangwa zvekurudzirwa, asi hazvirevi nezvezviito kana midziyo yezvakaitika, izvo zvinoenderana nemunhu, tsika, uye zvaanokosha. Asi, chinoratidzwa ndeizvo zvikomba zvemuropa uye zvekufunga dzinobatsira pakushandiswa zvakanaka sezvaro.

Hunhu.	Zvinenge zvaita semano.	Zvakaitika here?
Kudzidza kuzvidzora.	Munhu anogona kusarudza kuti anotevere kana kuti asatiatevere zviridzwa zvekurara, zvakabatana nezvido zake, mamiriro ezvinhu, uye zvaanokosha — uye anogona kusarudza kudzima izvozvo nekuda kwezvikonzero zvakafanira. Zviito zvemunhu hazvinongamirwa nechido chakanyanya, asi nemunhu pachake.	CSBD inokanzanisisa kunyatsogadzirisa zvinhu izvi. Munhu anogona kuita zviito zvinopesana nemutauro wake uye nezvido zvake. Kudzorwa kunovanza simba redivhiri remusoro (prefrontal cortex) rinobvumira sarudzo yechokwadi.
Kuda kwakaringana sevhaya.	Kuisiriro inova nechido chaiye chekuita kuiswa, kana kuti nechido chaiye chekunyarwa nemunhu iye, panze pekuda kwekusimbisa dopamaini, kusimbisa opioid kuti zvishande pachikwereti, kuda chinhu chitsva, kana kuti kuitira kunyatsopedza.	Zvekufamba zvinoreva kuti kufamba kunogona kuita kuti munhu ave nemamiriro akaderera. Iyi mitemo inobatsira kushandisa zvinhu zvakawanda, asi haisi chinhu chakakosha. Munhu anogona kuziva kuti ane zvimwe zvinomufadza, kana kuti kufamba kunenge kuita kuti aite zvinhu asingade. Kubudirira kwekutarisana nezvakaita kunoreva kuvandudza zvinhu zvakaringana uye kushandisa zvinhu zvakanaka.
Kuganhura.	Kuisiriro inova nechokwadi chekuzvibata nemumwe, uye inovandudzwa neoxytocin, iyo	Kuiswa kwezvirimupiro pasina kugadzirisa zvinhu zvinobatsira kuita kuti munhu asavhare

	inzvimbo yekubatanidzwa kwevaya vanosangana. Kuisiriro ino yakakosha zvikuru nekuti yakananga zvakasiyana nezvekufamba-famba kwemamwe anoda kuisiriro (zvakadai sekushandisa mabhidhi uye kushandiswa kwevanhu vakawanda), izvo zvinenge zvisiri zvekusangana.	kuzotarisana nekusangana nemamirwo akanaka emibvunzo yepamweya. Kupona kunovandudza basa rematombo eokisitoini, ayo anogadzirisa hukama, uye iwo mabasa akakosha ekuiswa kwezvirimupiro.
Kuzadza kwehunhu.	Nguva yekudzoka kuita zvekubereka, inenge ichiitwa mushure mekuitira zvakanyatsofanirwa – iyo imwe mhepo yechokwadi yekufara isiyo iyo inotanga kuda kuti uende kuzoita zvimwe.	Zvekufamba zvinenge zvakanyadzisa kazhinji zvinogona kuita kuti mumwe ane zvinhu izvi azvitambe, uye panguva yekupedzisira kwezvehukama, anonzwa kunyanya kusavimba pachake panze pekunyarara. Izvozvo zvinomutungamira kuti adzokere nekukurumidza kumamiriro akaita ari kuita zvinhu izvi, sezvo anenge achiedza kudzikanidzika. Chiratidzo cheserotonini chinobva chinyangadza, asi kunyadzisa kwacho kuchibata. Kuwana rugare kunovanza chiratidzo chakanyanya chemufaro wepamusoro.

8.1 — Kudonha.

Sezvinoita nezvekushandiswa kwezvinodhaka museri reNo Substance Required, nyaya yekutongwa uye kuumbamira kwakaitwa nemitambo yemitsetse inogona kufamba. Zvikuru, zvikomba zviri muCSBD zvaunogona kushandisa:

- Kufadira uye kuda zvitsva: Kushanda kwevanhu vane "constitution" ye"Warrior" kunogona kushandiswa kuti vafare nemitambo, makwikwi emusangano, kufamba, kugadzira zvinenge zvitsva, uye kuvaka bhizinesi. Zvinhu zvine simba ndizvo zvinonyanya kukosha. Nzvimbo yacho yaiva nechisungo.
- Kufunga zvinhu zvekubatanidzwa kwevanhu, kunogona kuita kuti munhu abate vanhu vazhinji munguva pfupi, asi izvi kazhinji haisi nzira yakanaka yekubata vanhu. Kuzvifadza nekubatana nemunhu chaiye kunogona kuitirwe zvakasiyana, uye zvinogona kuita kuti ubate vanhu vazhinji mune ramangwana. Zvaungada nde kubatana nemunhu, asi nzira yaungosarudza inenge ichikubatsira kuti usabatane nemunhu chaiye.
- Maitiro ekaregurwa: Zvinhu zvaiita kuti zviite kunyenganyenga zvekurara nezvakawanda (kusagadzikana, kurwadziwa mwoyo, kusavimba nemunhu,

kufema) zvakanga zviri kushandiswa kutarisira matambudziko. Izvo zvinoitoita kuti tishande, kuenda kuchitupo, kuvaka zvinhu, uye kutaura nevamwe vanhu - zvese izvi ndizvishanduko zvirinani zvekusagadzikana pasina kunyenganyenga. Zvekudzidzisa DBT TIPP kubva muBhuku Rakazara zvinoshandiswa kuti tishandise zvinhu izvi.

Mufananidzo - Bhayoloji, Dhizairo, Kudzorora.

THE CENTURION - Izvi haisi kusavazika kwemaitiro. Ndiyo mhemberero yemwoyo. Dhizaini yekudzorerwa inoshanda zvakafanana.

CHIRATIDZO CHIRI KUCHENESA HERE?

Bhioni: dopamini, opioid zvinobva mumuviri, oksitokini, iyo Coolidge Effect, uye zvinhu zvinonyadzisa zvepornogirafi. Nzira yacho yakakosha, inoratidzirwa, uye haisi chinhu chinonetsa munhu.

Pharmacogenomics: DRD2 A1 (kusiyi kwehutano hwekunakidzwa), COMT Val/Val (kufarira zvinhu zvinonyadzisa), MTHFR C677T (kushanda kwakaoma kwe serotonin). Aya mafomu akaenzana nemamiriro ekushandiswa kwezviduku.

CSBD muchizvo chinokwaniswa muICD-11: ichi chinhu chinokwanisirwa mumutemo weWHO wekuunzirisa zvirwere zvakawanda, kwete pfungwa isina kururama yakapfukidza nepfungwazviro.

Kusuru kwehunhu kunowedzera zvinhu, kwete kukubatsira. Kusuru kwehunhu kunowedzera kutadza kwemwoyo kwaanenge achiedza kuvadzika neiyi nyaya. Kubvisa kusuru kwehunhu kubva mumarongero ndeimwe yamafomu ekutarisira akakosha.

Profile yaka pamhando ye pornography: zvinhu zvinonyadzisa zvikuru, Coolidge Effect, kushushwa kwekunzwa, kushoma kwekufara nevanhu vaimwe, kusaita basa kwemudondo wepamberi. Mwedzi mitanhatu ndiye kutanga kwekurapwa kwehutano hwemwoyo.

Zvitoro zvinobatsira: NAC (inobatsira kuenzwika kweglutamate, uye inogona kuderedza zvakanyanya zvekuita), 5-MTHF (inobatsira kuzadzikiswa kwe serotonin), zinc (inobatsira pakubva kweoxytocin), magnesium glycinate, Vitamin D3.

Kudzoka: Chengeta zvinoreva kusavapo kwechido chepfungwa. Isa hutongi hwekuti uripo kana usiri. Tarisa matambudziko ako kana akapfuura. Tarisa zvinhu zvekubatanidzwa kana zvisina kunyatsoiswa. Gadzira nzvimbo yakanaka. Chikonzero nderokutarisana nekusavapo kwezvinofadza zvebhodhi – kwete kusavapo kwazvo.

SAMHSA: 1-800-662-4357 | SAA: saa-recovery.org | CSAT directory: iitap.com
Crisis: findahelpline.com | Nhare yenyaya yekurwisana kweimba: 1-800-799-7233

Recovery Kernel | Zvayo zvekurwisana zvinopesa | Gurukota reZvikonzerero zveKuyangarara.
Read with: No Substance Required (Behavioral Addictions) | The Transplant | Stop the Bleed | Amends to Self

Bhoyi, kwete kutarisa. Kupona kunobudirira.